

受與變：逆境轉化的正向能量

◎陳龍安

如何「讓一切變美好」、「將挫折化為向上的動力」、「讓我們做個發光的人，迎向更美好的明天」……，這是徐南麗教授以愛、創意與智慧為我們提供的卓越著作：《正向思維——改變生命的力量》。

讀完全書，深深感受這是一部充滿愛與能量，可以改變你生命品質，重塑自我生命和世界的卓越著作。

從徐教授罹患惡性腫瘤到克服癌症，積極面對苦難的歷程，我感同深受，深深體會「受」這個字的改變歷程，對生命熱愛的意涵：從承受、忍受、接受、享受、感受到生命的自由自在。

1. 承受：知道惡性腫瘤，必須面對挑戰。
2. 忍受：怎麼會是我，忍受不好意思、難為情及忍受不愉快的經驗。

3. 接受：真正的愛是接受不是忍受，用愛撫慰傷痛，接受事實，坦然面對乳房切除手術。

4. 享受：我會活下去，而且活得更好；自己的生命自己救，每天對自己說我會活下去，而且活得更好！

5. 感受：治療其實沒有那麼可怕，病友經驗分享抗癌路上更安心。

6. 自由：自信讓太平公主變美麗了，做個可愛的病人與病友，生命從此自由自在。

從徐教授對工作的投入，對目標的執著以及無怨無悔地奉獻，深刻感受正向思惟就是一種改變的力量。面對未來世界，唯一不變的，就是 everything 都在變；改變是給我們進步與再生的機會，不改變象徵失去與死亡！佛說：「世界微塵，因心成體；唯心所現，唯識所變。」其意涵指，大至世界，小至微塵，都能隨著我們的心性改變，我們起心動念所產生的波動能改變周遭的環境。而正向思惟態度就是一種激發自我改變的力量。改變要想變、知變、應變、求變、御變、真變。

1. 想變：改變的動機與企圖心。卡耐基說：「企圖心是將願望轉化為堅定信念與明確目標的熔爐。」徐教授因為弟弟的死而立志學醫，動機決定動力，改變一定要有企圖心，企圖心是一個人充分施展自己才能、發揮潛力，追求成功的最大驅動力。

2. 知變：知就是知識與理解，知變則勝，守常則敗，知識就是力量、方法就是智慧，徐教授書上提到學習別人的優點，跟班學習，把握機會親近大師，了解各種變化和趨勢。

3. 應變：面對問題及解決問題。起頭並不難，只怕不起步。應變是當我們碰到緊急而又重要的事或遭遇危機時，最好的方法是面對它，並設法解決，徐教授說：「只要別人不願意做的事，我都願意去做」，這就是應變，是一種危機處理的模式。

4. 求變：平時就能常求新求變。徐教授坦誠提到婚姻：「對於他我的確不夠用心，導致夫妻的分道揚鑣。」但她相信「做自己，下一個男人會更好」以及「自我健康照護沒做好，付出慘痛的代價」，此種面對自己的真誠，令人動容。求變是針對重要但不緊急的事，例如婚姻、教養、健康這些事都很

重要但不緊急，在平常就需要注意隨時調整改變，「苟日新、日日新」、「要事第一」就是這個道理。

5. 御變：變的倫理盡自己的職責，無愧於心。徐教授在就任於慈濟大學期間，強調「身教重於言教」、「尋找真心愛護理的學生」、「用愛與關懷讓教育的效果不一樣」，有所變有所不變就是「御變」。改變必須遵守變的倫理，善盡自己的責任，在巨變中尋找不變的通則。

6. 真變：真誠感人，改變才有希望！我們常看到，心若改變，您的態度跟著改變。態度改變，您的習慣跟著改變。習慣改變，您的性格跟著改變。性格改變，您的人生跟著改變。我們心中有多少正向能量，克服困境的能力就有多強。徐教授的正向思惟，讓她總能將危機轉換為成長的契機，真誠的正向思考的力量改變了她一生！

展望未來，從「受」到「變」，我們必須把「正向思惟」變成一種習慣，才能勇敢迎戰挫折與挑戰，在往後的日子裡，承擔更多責任。

（本文作者為實踐大學教授、台灣教師專業發展學會理事長）